

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG  
AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENGURANGI MUAL  
MUNTAH DI PUSKESMAS TLOGOSARI KULON**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Kebidanan Program Pendidikan Sarjana Bidan**



Disusun Oleh :

**MELIZA PARAMITA SARI**

NIM : 32102200060

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN  
PROFESI BIDAN  
FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2023**

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG  
AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENGURANGI MUAL  
MUNTAH DI PUSKESMAS TLOGOSARI KULON**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Kebidanan Program Pendidikan Sarjana Bidan**



Disusun Oleh :

**MELIZA PARAMITA SARI**

NIM : 32102200060

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN  
PROFESI BIDAN  
FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG**  
**AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENGURANGI MUAL**  
**MUNTAH DI PUSKESMAS TLOGOSARI KULON**

Disusun oleh :

**MELIZA PARAMITA SARI**  
NIM. 32102200060

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

13 November 2023  
Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



**Arum Meiranny, S.SiT.,M.Keb**  
NIDN 0603058705

**Alfiah Rahmawati, S.SiT.,M.Keb**  
NIDN 0609048703

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH  
GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG  
AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENGURANGI MUAL  
MUNTAH DI PUSKESMAS TLOGOSARI KULON**

Disusun oleh :

**MELIZA PARAMITA SARI**  
NIM. 32102200060

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 20 November 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,

Muliatul Jannah, S.ST., M.Biomed

NIDN. 0616068305

Anggota,

Arum Meiranny, S.Si.T., M.Keb

NIDN. 0603058705

Anggota,

Alfiah Rahmawati, S.SiT.,M.Keb

NIDN 0609048703

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,



Dekan Fakultas Farmasi  
UNISSULA Semarang,

Dr. apt. Rina Wijayanti, M.Sc

NIDN. 0618018201

Ka. Prodi Sarjana Kebidanan  
UNISSULA Semarang,

Rr. Catur Leny Wulandari, S.Si.T., M.Keb.

NIDN. 0626067801

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, 15 November 2023

Pembuat Pernyataan



Meliza Paramita Sari

NIM. 32102200060





**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, saya yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Meliza Paramita Sari  
NIM : 32102200060

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)** kepada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG  
AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENGURANGI MUAL  
MUNTAH DI PUSKESMAS TLOGOSARI KULON**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Adanya **Hak Bebas Royalti Noneklusif** ini Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Unissula berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Semarang

Pada tanggal : 15 November 2023

Pembuat Pernyataan



Meliza Paramita Sari

NIM. 32102200060

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH” ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan (S. Keb.) dari Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FK Unissula Semarang.

Penulis menyadari bahwa selesainya pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini adalah berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto, SH., SE., Akt., M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. apt. Rina Wijayanti, M.Sc., selaku Dekan Fakultas Farmasi Unissula Semarang.
3. RR. Catur Leny Wulandari, S.SiT, M. Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FK Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Arum Meiranny, S.SiT.,M.Keb dan Alfiah Rahmawati, S.SiT.,M.Keb, selaku dosen pembimbing satu dan dua yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
5. Muliatul Jannah, S.ST., M. Biomed, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
6. Seluruh Dosen dan Karyawan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
7. Kepada orang tua tercinta saya Ayahanda Zuhdi Zaironi, Ibunda Suhaibah, serta keluarga besar yang selalu mendidik, memberikan motivasi, dukungan moril dan materil, mendoakan dan memberikan dukungan penuh sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

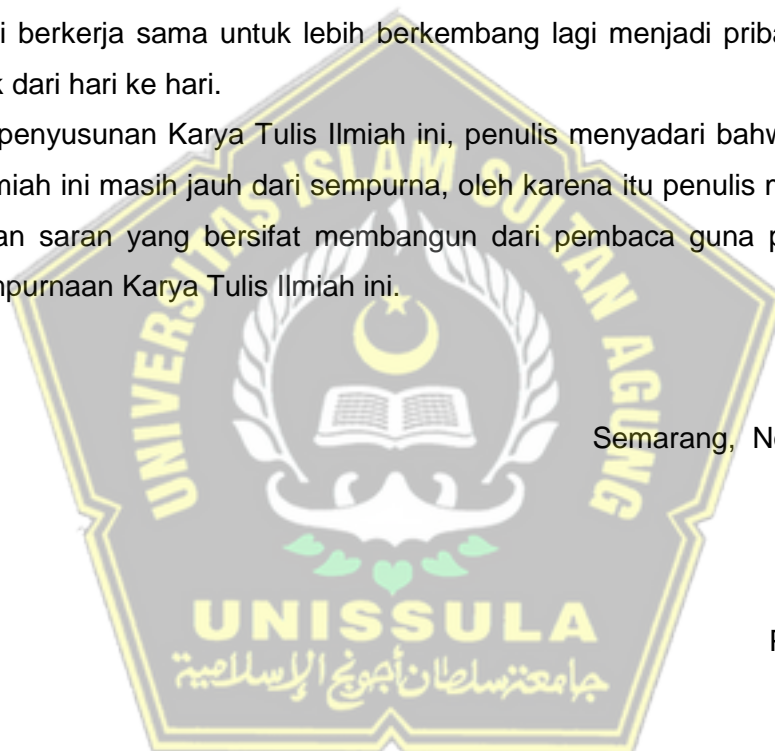


8. Sahabat saya Shabrina Hasar, S.Psi, dan teman-teman saya terimakasih sudah menemani saya dalam suka dan duka, senantiasa membantu saya setiap kali saya kesusahan, mendengarkan keluhkesah saya dalam proses Karya Tulis Ilmiah ini serta sudah mendukung saya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Terakhir teruntuk diri saya sendiri Meliza Paramita Sari, terima kasih karena mau berjuang dan bertahan sampai saat ini sampai mampu berada di titik ini. Mari berkerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semarang, November 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
ABSTRAK.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
A. Landasa Teori.....	9
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	28
B. Subyek Penelitian.....	28
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
D. Prosedur Penelitian.....	31
E. Variabel Penelitian.....	32
F. Definisi Operasional.....	33
G. Metode Pengumpulan Data.....	34
H. Metode Pengolahan Data.....	36
I. Analisis Data.....	37
J. Etika Penelitian.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Gambaran umum penelitian.....	40
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan.....	46
D. Keterbatasan Penelitian.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
A. Simpulan.....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

<i>Tabel 1 Keaslian Penelitian .....</i>	<i>7</i>
<i>Tabel 2. Kandungan Utama Minyak Esensial Dalam Daun Mint .....</i>	<i>11</i>
<i>Tabel 3. Definisi Operasional .....</i>	<i>33</i>
<i>Tabel 4. Jenis Kuesioner .....</i>	<i>35</i>
<i>Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....</i>	<i>42</i>
<i>Tabel 4.2 Pengetahuan ibu hamil .....</i>	<i>43</i>
<i>Tabel 4.3 Distribusi Pengetahuan .....</i>	<i>43</i>



## DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 1 Peppermint</i> .....	9
<i>Bagan 1. Kerangka Teori</i> .....	26
<i>Bagan 2. Kerangka Konsep</i> .....	27
<i>Bagan 3. Prosedur Kegiatan Penelitian</i> .....	32



## DAFTAR SINGKATAN

HCG : *Human Chorionic Gonadotropin*  
USA : *United States of America*  
HPHT : Haid Pertama Hari Terakhir



## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> Jadwal Penelitian.....	62
<i>Lampiran 2</i> Surat Ijin penelitian.....	63
<i>Lampiran 3.</i> Surat Kesiediaan Membimbing .....	65
<i>Lampiran 4.</i> Lembar Informed Consent .....	67
<i>Lampiran 5.</i> Kuesioner.....	68
<i>Lampiran 6.</i> Hasil SPSS.....	71
<i>Lampiran 7.</i> Surat Ethical Clearance.....	74
<i>Lampiran 8.</i> Lembar Konsultasi.....	75
<i>Lampiran 9.</i> Lembar Dokumentasi.....	80





## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pada ibu hamil trimester I ada rasa mual atau muntah. Hal ini disebabkan karena pada bulan-bulan pertama kehamilan terjadi peningkatan produksi hormon estrogen yang memancing peningkatan keasaman lambung. Jika frekuensi mual muntah lebih sering di pagi hari.

**Tujuan penelitian:** untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil trimester I tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah di Puskesmas Tlogosari Kulon.

**Jenis penelitian:** jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif dan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien ibu hamil trimester I yang kontrol ke Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang dan sampel penelitian ini sebanyak 45 responden.

**Hasil penelitian:** menunjukkan bahwa responden sebanyak ibu (86,7%) berusia 20-35 tahun, (68,9%) dengan multigravida, (100%) tidak mengalami riwayat keguguran, (77,8%) memiliki pendidikan menengah, (57,8%) pekerjaan ibu sebagian besar adalah IRT. Adapun gambaran pengetahuan responden ibu hamil trimester I tentang aromaterapi peppermint guna membantu mengatasi mual dan muntah di Puskesmas Tlogosari Kulon dalam kategori cukup.

**Kata kunci :** Aromaterapi, mual, muntah, peppermint



## ABSTRACT

**Background:** In first trimester pregnant women, there is nausea or vomiting. It is caused by the increase of estrogen hormone production in the first months of pregnancy which simulates an increase in stomach acidity. Especially, the frequency of nausea and vomiting is more frequent in the morning.

**Purpose of the study:** It was to determine the knowledge of first trimester pregnant women about peppermint aromatherapy to reduce nausea and vomiting at Tlogosari Kulon Public Health Center.

**Type of the study:** It was quantitative with descriptive design that used cross sectional design. The population in this study were patients of first trimester pregnant women who checked up their pregnancy at Tlogosari Kulon Public Health Center, Semarang and the sample of this study were 45 respondents.

The results showed that as many respondents as mothers (86.7%) were 20-35 years old, (68.9%) with multigravida, (100%) had no history of miscarriage, (77.8%) had secondary education, (57.8%) most mothers' jobs were housewives. The description of the knowledge of respondents of first trimester pregnant women about peppermint aromatherapy to help overcome nausea and vomiting at Tlogosari Kulon Public Health Center is in the sufficient category.

**Keywords :** Aromatherapy, nausea, vomiting, peppermint

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologi yang terjadi pada semua wanita. Kehamilan adalah proses penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan implantasi. Kehamilan terbagi tiga trimester, dimana trimester I berlangsung dalam 12 minggu, trimester II 15 minggu, dan trimester III 13 minggu. Selama kehamilan ibu mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis, terjadi diseluruh sistem organ, sebagian besar perubahan yang terjadi pada tubuh ibu dikarenakan oleh kerja hormon esterogen dan progesteron. Kehamilan dapat menyebabkan perubahan kondisi tubuh perempuan secara keseluruhan seperti perubahan fisik, psikis dan hormonal, perubahan hormonal yang terjadi pada perempuan hamil karena ketidakseimbangan kerja hormon tersebut (Rofi'ah, 2019).

Keluhan emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, namun jika tidak segera diatasi akan menjadi berbahaya bagi ibu hamil. Ketidakseimbangan ini menghasilkan *Human Chorionic Gonadotropine (HCG)* plasenta atau, selama kehamilan trimester pertama biasanya ibu mengeluh adanya mual muntah. Khususnya pada trimester awal kehamilan. Hal ini dapat menyebabkan rasa mual dan muntah pada ibu hamil atau disebut dengan emesis gravidarum. Mual muntah pada ibu hamil dapat menyebabkan cairan tubuh berkurang sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, hal ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin di dalam rahim (Setyanti, 2020).

Di Indonesia ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah trimester I sebanyak 24.454.334 atau 50%-75%. Sedangkan di Jawa Tengah mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebanyak 41.322 atau 78,47%. Pada Kabupaten Semarang mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebanyak 3.322 atau 81,47%. Kejadian di Puskesmas Tlogosari Kulon mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebanyak 121 atau 79,54% dari 165 ibu hamil. Biasanya mual dan muntah terjadi pada kehamilan trimester pertama yaitu ibu mengalami mual muntah ringan sebanyak 52,2%, mual muntah sedang sebanyak 45,3%, dan mual muntah berat 2,5% (Irianti, 2019). Penanganan mual muntah pada ibu hamil sangat penting jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit dan karbohidrat akan berkurang (Rofi'ah, 2019).

Pada ibu hamil trimester I ada rasa mual atau muntah. Hal ini disebabkan karena pada bulan-bulan pertama kehamilan terjadi peningkatan produksi hormon estrogen yang memancing peningkatan keasaman lambung. Jika frekuensi mual muntah lebih sering di pagi hari, itu karena jarak antara waktu makan malam dengan makan pagi cukup panjang (Mamuroh, 2021).

Penelitian Wulandari (2020) ibu hamil yang mengalami mual muntah harus memahami cara mengatasi mual muntah pada saat hamil trimester I. Mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dimasyarakat masih banyak terjadi. Untuk mengatasi mual muntah sebagian besar ibu hamil masih menggunakan terapi farmakologis. Terapi pelengkap non farmakologis dapat digunakan karena sifatnya non invasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Terapi komplementer dengan menggunakan

tanaman herbal. Salah satu cara yang aman untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan dengan menggunakan peppermint, jahe, dan lemon (Wulandari, 2020).

Ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menggunakan rebusan daun mint untuk mengurangi keluhan mual muntah. Peppermint (Daun mint) diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif digunakan untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Efek samping daun mint memiliki anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Afriyanti, 2017).

Studi dari Wheling Jesuit University, US, menyimpulkan bahwa kandungan minyak atsiri pada daun mint yaitu berupa kandungan mentol berguna untuk kelancaran sistem pencernaan serta mengatasi kejang yang kadang terjadi pada perut, seperti kejang otot pada proses mual dan muntah (Tiran D, 2018). Sebuah studi penelitian lain mengungkapkan daun mint dapat memperbaiki aliran empedu yang digunakan tubuh untuk mencerna lemak dan menenangkan otot perut, serta meringankan kejang perut. Dengan demikian rasa mual dan muntah yang timbul akibat kontraksi otot perut dapat diredakan menggunakan daun mint. Daun mint diminum di jadikan teh, atau pun dimakan seperti perment (Somoyani, 2018).

Hasil wawancara dengan tenaga kesehatan serta hasil data kunjungan kehamilan di Puskesmas Tlogosari sebesar 93,5%. Hasil dari studi pendahuluan dengan metode wawancara pada 15 ibu hamil trimester 1

didapatkan hasil bahwa 10 ibu hamil (66%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang aromaterapi peppermint yang dapat mengurangi mual muntah selama kehamilan. Dalam mengatasi mual muntah selama kehamilan biasanya ibu hamil menggunakan obat-obatan, hanya didiamkan saja serta beristirahat yang cukup.

## **B. Rumusan Masalah**

“Bagaimana gambaran pengetahuan ibu hamil trimester I tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual dan muntah di Puskesmas Tlogosari Kulon?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil trimester I tentang aromaterapi peppermint untuk mengatasi mual muntah di Puskesmas Tlogosari Kulon.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, pendidikan, pekerjaan, paritas)
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan responden ibu hamil trimester I tentang aromaterapi peppermint guna membantu mengatasi mual dan muntah di Puskesmas Tlogosari Kulon.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini kiranya dapat digunakan sebagai salah satu masukan yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi dari ilmu pengetahuan tentang manfaat peppermint untuk membantu mengatasi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I melalui terapi non farmakologi.

##### **2. Bagi Ibu Hamil**

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat digunakan atau diaplikasikan pada ibu hamil agar dapat mencegah terjadinya mual muntah khususnya di trimester I, sehingga asumsi nutrisi dapat masuk dengan baik.

##### **3. Bagi Institusi Pelayanan**

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat digunakan atau diaplikasikan menjadi salah satu tindakan perawatan mandiri sebagai intervensi dalam menangani rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan menggunakan terapi non farmakologis dengan memanfaatkan peppermint.

##### **4. Bagi Peneliti**

Menambah pengalaman dan wawasan bagi penulis dalam mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat, juga berguna sebagai masukan tentang gambaran pengetahuan aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.



5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian yang akan datang dengan menggunakan terapi non farmakologi lain dalam mengatasi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.



## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Peneliti & tahun	Metode penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Tingkat pengetahuan mempengaruhi sikap ibu hamil trimester I terhadap aromaterapi essential oil diffuser lavender dalam mengatasi emesis gravidarum di UPTD Puskesmas Sukawati I	Kadek Sri Dwitawati (2023)	Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester I yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Sukawati I pada bulan November sampai Desember Tahun 2022 yang berjumlah 40 orang. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan bentuk purposive sampling. Analisis univariat dengan distribusi frekuensi, Analisa bivariat dengan Spearman Rho.	hasil penelitian ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang aromaterapi essential oil diffuser dalam mengatasi emesis gravidarum sebanyak 20 orang (50%). Ibu hamil di UPTD Puskesmas Sukawati I sebagian besar memiliki sikap positif tentang aromaterapi essential oil diffuser dalam mengatasi emesis gravidarum sebanyak 22 orang (55%) ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang aromaterapi essential oil diffuser dalam mengatasi emesis gravidarum.	Subjek penelitian ibu hamil trimester I	lokasi dan waktu penelitian, aromaterapi essential oil lavender
2	Pengetahuan ibu Hamil tentang aromaterapi lemon untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Margomulyo Banyuasin Sumatra	Deva Ayu Lestari (2021)	Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu menggunakan metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi didalam masyarakat. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 73 ibu hamil dan teknik pengambilan sampel	Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang tentang pengertian sebanyak 41 orang (56,2 %), berpengetahuan kurang tentang manfaat sebanyak 55 orang (75,3 %), berpengetahuan kurang tentang kelemahan sebanyak 53 orang (72,6 %), berpengetahuan	Subjek penelitian ibu hamil trimester I	Aromaterapi lemon, tingkat pengetahuan, penelitian kuantitatif, lokasi dan waktu penelitian

	Selatan		menggunakan total sampling. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan analisis yang digunakan adalah analisis univariat.	kurang tentang metode penggunaan sebanyak 50 orang (68,5 %) dan berpengetahuan kurang tentang pengetahuan aromaterapi lemon sebanyak 55 orang (75,3 %).		
3	Penigkatan pengetahuan melalui penyuluhan manfaat aromaterapi lavender dalam persiapan persalinan bagi ibu hamil di Padang sambian Denpasar Bali	Ni Wayan Noviani (2022)	Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan secara langsung dengan penerapan protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19. Peserta dalam program pengabdian ini adalah ibu-ibu hamil trimester III.	Hasil kegiatan penyuluhan ini telah membantu ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang nyaman dan aman dengan dibantu media berupa leaflet dan poster. Evaluasi dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat aromaterapi lavender dan respon positif dilihat dari skor hasil evaluasi kepuasan yaitu 80% menyatakan puas terhadap kegiatan ini.	Subjek penelitian ibu hamil trimester I	menilai tingkat pengetahuan, penyuluhan, penelitian kuantitatif, lokasi dan waktu penelitian

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Peppermint* (Daun Mint)

##### 1. Pengertian

*Peppermint* (Daun mint) merupakan salah satu tanaman berkerabat dekat dengan tanaman. *Peppermint* mempunyai aroma wangi dan semwring *peppermint* disebabkan oleh kandungan minyak atsiri berupa minyak menthol. *Peppermint* adalah tanaman yang merupakan persilangan antara *water mint* dan *spearmint*. Selain aroma mintnya *peppermint* banyak memiliki nilai gizi (Salsabila, 2022).



**Gambar 1 Peppermint**  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Tiga spesies yang hasilnya diperdagangkan yaitu *Mentha arvensis* penghasil *mentol* dan minyak *mentha* kasar / *mentha* Jepang, *Mentha piperita* penghasil minyak *peppermint* atau *true mint*, dan *Mentha spicata* penghasil minyak *spearmint* (Yusmaharani, 2021). Nainar (2019) menyatakan bahwa *peppermint* biasanya digunakan untuk mengobati masalah pencernaan seperti kram, kembung, mual, kehilangan nafsu makan dan sindrom radang usus besar.

## 2. Kandungan Peppermint

*Mentha piperita* salah satu ramuan obat tertua di dunia dan digunakan di keduanya Tradisi Timur dan Barat, memiliki khasiat fenolik menthol, menthone dan menthyl acetate (Wulandari, 2020). Flavonoid, polifenol terpolimerisasi, karoten, tocopherols, saponin dan kolin adalah senyawa lainnya ditemukan di *Mentha piperita* (Nainar, 2019). *Mentha piperita* adalah tanaman abadi, dalam famili Lamiaceae dan mengandung minyak esensial 1,2-1,5%. Komponen utama minyak adalah mentol (35-55%), menthone (15-30%), dan menthyl asetat (3-10%). Senyawa yang ditemukan dalam *peppermint* adalah flavonoid (12%), karoten, polifenol terpolimerisasi (19%), tocopherols, saponin, kolin (Salsabila, 2022).

Ekstrak *Mentha* memang memiliki minyak atsiri, tanin, glikosida, saponin dan komponen lainnya. Menthol dan Menthone adalah komponen fenolik utama minyak *Mentha piperita* (Yusmaharani, 2021). Minyak atsiri *peppermint* terutama terdiri dari mentol, menthone, menthofuran dan menthyl asetat. Bahan aktif farmakologis lainnya termasuk zat pahit, asam caffenat, flavonoid, polifenol terpolimerisasi, karoten, tocopherols, betaine, choline dan tanin. Minyak atsiri adalah campuran berbagai senyawa organik mudah menguap, larut dalam pelarut organik mempunyai aroma yang khas sesuai jenis tanamannya (Afriyanti, 2017).

Menurut Yusmaharani (2021) menyatakan komposisi minyak atsiri dipengaruhi oleh perbedaan jenis tanaman penghasil, kondisi iklim, tanah tempat tumbuh, umur panen, metode ekstraksi yang digunakan, penyimpanan.

**Tabel 2. Kandungan Utama (%) Minyak Esensial Dalam Daun Mint**

Kandungan	Peppermint
Menthol	30,35
Menthone	21,12
Trans-carane	10,99
Isomenthol	6,26
(+)-carvone	5,60
1,8-cinole	5,33
Mint furanone	2,49
Pulegone	2,12
Mono-(2-ethyl hexyl) ester	0,85
Menthyl acetate	0,81

Sumber : (Yusmaharani, 2021)

### 3. Manfaat Peppermint

Mint essential oil dan mentol digunakan secara luas seperti perasa dalam penyegar nafas, minuman, antiseptik kumur, pasta gigi, permen karet, makanan pencuci mulut dan permen. Tindakan obat utama daun dan berbunga aktif mint tergantung pada minyak atsiri melimpah, yang telah ditemukan mengandung sebuah hidrokarbon, timol dan oksigen yang lebih tinggi. Uap bersifat antispasmodik, koleretik dan karminatif. Minyak atsiri dapat meningkatkan efek biologis seperti antimikroba yaitu menghambat pertumbuhan *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Salmonella enteritidis*, dan *Candida albicans*, sebagai antioksidan untuk stimulasi sekresi asam empedu, memperbaiki tumbuhan broiler (Salsabila, 2022).

*Mentha piperita* menunjukkan aktivitas yang signifikan karena daunnya mengandung banyak senyawa ampuh seperti mentol, menthone, menthyl acetate, menthofuran, dan limnone (Yusmaharani, 2021). Diantara tanaman lainnya, *Mentha* sp. telah lama dikonfirmasi memiliki efek pada



kolesterol dan efeknya signifikan terhadap parameter darah dan kekebalan, antijamur, anti-ulkus, aktivitas anti-inflamasi, efek trigliserida, memiliki aktivitas anti-mutagenik dan sifat stimulan, karminatif dan antispasmodik dan penangkal racun (Afriyanti, 2017).

Secara tradisional digunakan untuk sifat antimikroba di pengobatan demam, sinusitis, kolera, keracunan makanan, bronkitis dan tuberkulosis. Selain itu, juga digunakan sebagai antiflatulen, karminatif, ekspektoran, agen diuretik, antitusif dan menstruasi (Salsabila, 2022).

#### 4. Metode pemberian dan dosis peppermint

##### a. Aromaterapi

Cara paling sederhana dan tercepat aromaterapi dikembangkan dengan diperkenalkannya teknik ini. Melalui alveolus di paru-paru, aromaterapi memasuki tubuh dan memasuki aliran darah dari luar dalam satu langkah sederhana (Yusmaharani, 2021).

menggunakan diffuser bertenaga listrik atau baterai Dengan dosis 10-12 tetes dalam 250 ml Untuk efek menenangkan dan menenangkan (Salsabila, 2022).

##### b. Inhalasi

Inhalasi yaitu memberikan obat dengan cara dihirup dalam bentuk uap kedalam saluran pernafasan. Jika ingin menggunakan inhalasi sebagai alternatif pendekatan penciuman, dapat melakukannya dengan dioleskan pada kain atau kapas dengan 4-5 tetes minyak esensial lalu menarik napas dalam-dalam dan merangsang penciuman (Yusmaharani, 2021).

c. Seduhan

Olahan ini menyiram atau mencampur peppermint dengan air panas dengan dosis yang diberikan adalah 4 lembar daun mint yang direndam dalam 150 ml air mendidih. Kemudian, seduhan ini diberikan kepada ibu dengan dosis 150 ml di pagi hari setelah makan (Afriyanti, 2017).

**B. Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*)**

1. Pengertian

Emesis gravidarum adalah salah satu gejala yang paling awal, paling umum dan merupakan masalah umum yang sering terjadi pada awal kehamilan. Mual dan muntah merupakan gejala fisiologis sehingga sering kali diabaikan karena dianggap sebagai konsekuensi normal di awal kehamilan (Noviani, 2022). Mual muntah merupakan proses yang wajar (normal) yang terjadi pada ibu hamil (Kresna Wati, 2021).

Emesis gravidarum merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik, maupun psikologi. Mual muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Hal tersebut sudah diketahui sejak masa *hipocrates*. Mual muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16-18 minggu (Lestari, 2021).

## 2. Etiologi Mual Muntah ( *Emesis Gravidarum*)

Perasaan mual disebabkan oleh peningkatan hormonal pada kehamilan, terutama pada kehamilan ganda dan mola, usia dibawah 20 tahun, perubahan metabolik dalam kehamilan, alergi dan faktor psikososial, wanita dengan riwayat mual pada kehamilan sebelumnya dan wanita yang mengalami obesitas juga mengalami peningkatan resiko *HCG* (Pratiwi, 2017).

Mual muntah pada kehamilan merupakan hasil interaksi yang kompleks dari endokrin, saluran cerna, vestibular, dan indra penciuman. Faktor predisposisi pada mual dan muntah pada kehamilan dapat dikaitkan dengan faktor genetik, perilaku, dukungan dan psikologi. Etiologi yang dapat menyebabkan mual dan muntah pada kehamilan meliputi tingkat  $\beta$ -*hCG* . Selain itu mual muntah pada kehamilan berkaitan dengan estadiol yang lebih tinggi. Tingkat keparahan mual muntah ada kehamilan dipengaruhi oleh kadar progesteron, kekurangan kortikosteroid, gangguan tiroid, infeksi, faktor psikososial, budaya dan penyebab psikogenik.

## 3. Patofisiologi Mual Muntah ( *Emesis Gravidarum*)

Patofisiologi emesis gravidarum dapat disebabkan karena meningkatnya kadar hormon *estrogen* dan *HCG* dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistim saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang. Pada umumnya wanita dapat menyesuaikan dengan keadaan ini, meskipun demikian gejala mual muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan. Pekerjaan sehari-hari menjadi terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Keadaan ini yang disebut emesis gravidarum. Keluhan gejala dan perubahan fisiologis

menentukan berat ringannya penyakit (Noor Alivian, 2021).

#### 4. Tanda dan Gejala Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*)

Gejala ini terjadi kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Mamuroh, 2021).

Menurut Afriyanti (2017), gejala mual muntah (*Emesis gravidarum*) :

- a. Rasa mual, bahkan sampai muntah yang terjadi 1-2 kali sehari, biasanya terjadi di pagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat.
- b. Nafsu makan berkurang
- c. Mudah lelah
- d. Emosi cenderung tidak stabil

Gejala klinis dari emesis gravidarum menurut Somoyani (2018), adalah kepala pusing, terutama pagi hari, disertai mual dan muntah sampai usia 4 bulan.

#### 5. Faktor-faktor Mempengaruhi Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*)

Kejadian mual dan muntah belum diketahui dengan pasti, tetapi beberapa faktor predisposisi dapat dijabarkan sebagai berikut :

##### a. Faktor Umur

Beberapa faktor resiko yang dikaitkan dengan mual dan muntah kehamilan. Sebuah studi yang menyelidiki faktor resiko terjadi mual dan muntah kehamilan adalah wanita yang lebih muda umur kurang dari 20 tahun, multipara anak lebih dari satu dan ibu dengan kehamilan kembar.

Pada usia remaja (dibawah usia 20 tahun), pada kehamilan diatas usia muda termasuk usia remaja dibawah usia 20 tahun memiliki resiko yang lebih tinggi pada kesehatan. Pada usia di bawah 20 tahun

secara ilmu kedokteran memiliki organ reproduksi yang belum siap dan beresiko tinggi mengalami kondisi kesehatan yang buruk saat hamil. Selain itu kondisi itu kondisi sel belum sempurna dikhawatirkan akan mengganggu perkembangan janin. Walaupun kondisi kesehatan ibu setiap individu berbeda akan tetapi pemeriksaan ahli medis harus dilakukan dengan ekstra mengingat kondisi yang sangat rawan di usia kehamilan remaja. Pada usia 21-35 tahun resiko gangguan kesehatan lebih kurang (Cholifah, 2018).

b. Pendidikan

Pendidikan kesehatan dalam arti pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Dan batasan ini tersifat unsur-unsur *input* (sasaran dan pendidik dari pendidikan), proses (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain), output (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang konduksif oleh sasaran dari promosi kesehatan (Setyanti, 2020).

c. Perubahan hormonal

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama disebabkan oleh tingginya fluktasi kadar hCG khususnya karena periode mual muntah yang pada saat itu , hCG mencapai kadar

tingginya (Rofi'ah, 2019).

d. Kekurangan vitamin B6

Teori methabolik menyatakan bahwa kekurangan vitamin B6 dapat mengakibatkan mual muntah pada kehamilan (Salsabila, 2022).

e. Status Gravida

Sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan *chorionic gonadotropin* sehingga lebih sering terjadi mual muntah. Pada primigravida menunjukkan kurangnya pengetahuan informasi mengenai mual muntah, sedangkan pada multigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala *morning scikness* (Kresna Wati, 2021).

f. Faktor psikologi

Faktor psikologi yang dapat mempengaruhi terjadi emesis gravidarum terdiri dari stres, dukungan suami, keluarga, sosial, lingkungan dan budaya (Pratiwi, 2017).

Masalah psikologis dapat mempengaruhi wanita untuk mengalami mual muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala "normal" terdiri dari kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, atau karena beban pekerjaan atau finansial akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalen, dan konflik. Kecemasan atau berdasarkan pengalaman melahirkan sebelumnya, terutama kekecemasan akan datangnya emesis gravidarum dapat memperburuk rasa sejahtera. Kesulitan dalam membina hubungan, rentan terhadap masalah atau distres menambah ketidaknyaman fisik (Noor, 2021).



g. Infeksi *Helocobacter (H. Pylori)*

Bakteri gram negatif yang ditemukan dilambung, yang dapat menyebabkan kerusakan prostaglandin yang melindungi sel-sel mukosa didalam dinding lambung (Mamuroh, 2021). Infeksi yang berkepanjangan menyebabkan gastritis kronis, duodenum dan lambung ulserasi, dan kanker lambung (Wulandari, 2020). Infeksi *H. Pylori* telah dikaitkan dengan mual muntah. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari evaluasi gejala gastrointental, infeksi *H. Pylori* secara signifikan hubungan dengan mual dan muntah selama sepanjang hari.

h. Klasifikasi Mual Muntah (Emesis Gravidarum)

Emesis Gravidarum dapat diklasifikasikan secara klinis menjadi tiga tingkat yaitu :

1) Emesis gravidarum tingkat ringan

Biasanya frekuensi mual muntah 1-2 kali perhari. Selama < 1 jam dan jumlah yang dikeluarkan dari lambung tiap muntah < 1 cangkir.

2) Emesis gravidarum tingkat sedang

Biasanya frekuensi mual muntah 3-4 kali perhari, selama 2-3 jam dan jumlah yang dikeluarkan dari lambung setiap muntah 1-2 cangkir.

3) Emesis Gravidarum Tingkat Berat

Mual muntah terus menerus 5-6 kali setiap hari. Dan setiap mual terjadi selama 4-5 jam. Jumlah yang dikeluarkan dari lambung setiap muntah 2-3 cangkir (Afriyanti, 2017).

i. Komplikasi Mual Muntah (Emesis Gravidarum)

Emesis gravidarum pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Meskipun kondisi ini biasanya berhenti pada trimester pertama namun gejalanya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta tidak keseimbangan elektrolit (Somoyani, 2018).

Emesis gravidarum dapat mempengaruhi kesiapan kondisi fisik maupun psikis seorang ibu hamil, karena dampak yang ditimbulkan dapat terjadi pada ibu dan janin seperti ibu akan kekurangan nutrisi dan cairan sehingga fisik ibu menjadi lemah dan lelah dan dapat juga mengalami gangguan asam basa, pneumonal aspirasi, menyebabkan komplikasi selama kehamilan pada organ tubuh, diantaranya kelainan robekan mukosa, organ hepar jantung, otak dan ginjal.

Adapun kelainan organ pada hepar mengakibatkan degenerasi lemak sentrilobuler tanpa nekrosis, pada jantung menyebabkan jantung atrofi, kecil dan biasa pada otak menyebabkan peredaran bercak dan pada ginjal menyebabkan pucat, degenerasi lemak pada tubuli kontroli ini akan memberikan pengaruh pertumbuhan dan perkembangan janin karena nutrisi yang tidak terpenuhi atau tidak sesuai kehamilan yang mengakibatkan peredaran janin berkurang bisa menyebabkan pada bayi BBLR, kelainan kongenital, pertumbuhan terhambat, boleh karenanya informasi dan pengetahuan ibu terutama ibu-ibu hamil memberikan penyuluhan sebagai upaya peningkatan informasi.

j. Pengaruh Emesis Gravidarum pada kehamilan

Emesis gravidarum dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila emesis gravidarum ini berlanjut dan berubah menjadi hiperemesis gravidarum yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan kehamilan. Wanita hamil dengan gejala emesis gravidarum yang berlebihan berpotensi bisa mengalami dehidrasi, kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, dapat pula terjadinya robekan kecil pada selaput lendir esophagus dan lambung atau *sindrome mallor weiss* akibat perdarahan gastrointestinal (Nainar, 2019).

k. Penanganan Mual dan Muntah (*Emesis gravidarum*)

Menurut Yusmahrani (2021), untuk mengatasi mual dan muntah dapat dilakukan berbagai penanganan, baik farmakologis, maupun non farmakologis.

- 1) Farmakologis, merupakan pengobatan suatu penyakit menggunakan obat. Penanganan farmakologis untuk mual muntah yaitu pemberian piridoksin (vitamin B6) dalam dosis 25 mg, antiemetik dan kortikosteroid..
- 2) Non farmakologis, berfungsi sebagai terapi pelengkap bersifat non instruktif, non infasif, murah , sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Menurut Salsabila (2022) daun mint merupakan salah satu penanganan non farmakologis yang cukup efektif untuk mengurangi mual. Selain itu dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan tentang cara makan porsi kecil tapi sering, bahkan setiap dua jam karena hal ini lebih mudah

dipertahankan dibanding makan porsi besar tiga kali sehari, menghindari makanan yang susah dicerna, bila muntah dipagi hari, makan makanan kering seperti biskuit, sereal sebelum bangun dari tempat tidur atau makan makanan ringan tinggi protein sebelum tidur, juga masukan cairan, makan makanan ringan tiap 2-3 jam, makan perlahan sampai makanan dikunyah sempurna, tetap duduk tegak selama 10-20 menit setelah makan untuk menghindari refluks lambung.

Hindari konsumsi air dalam jumlah besar dalam satu waktu, menghindari makanan pedas, gorengan, kopi, minumlah minuman yang mengandung karbonat khususnya ginger, istirahat, hindari makanan beraroma kuat, menyengat dan makanan berlemak. Dalam penelitian yang dilakukan Cholifah (2018), mengungkapkan bahwa pengobatan mual dan muntah tergantung pada persepsi keparahan, pengobatan jahe dan makan sedikit tapi sering juga sangat dianjurkan.

Diet bijaksana pada kehamilan juga sangat dianjurkan karena banyak wanita hamil bingung tentang apa yang mesti mereka makan selama kehamilan agar janinnya mendapatkan makanan dengan baik, terlebih lagi pada ibu hamil yang mengalami keluhan muntah, akibatnya terjadi penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Diet bijaksana merupakan upaya diet ibu hamil untuk mengurangi

makanan berlemak termasuk gula-gula kue namun memperbanyak makan buah-buahan dan sayur-sayuran (Rofi'ah, 2019).

### C. Pengetahuan

#### 1. Pengertian Pengetahuan

Menurut pengetahuan Irwan (2017) merupakan hasil dari tahu, setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu barulah pengetahuan ini terjadi. Tiap orang akan memiliki pengetahuan yang berbeda-beda bergantung pada bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu (Masturoh and Anggita, 2018). Seseorang tidak akan memiliki dasar dalam mengambil keputusan jika dirinya tidak mempunyai pengetahuan. Seseorang juga tidak akan bisa menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Irwan, 2017).

Terdapat 2 jenis pengetahuan, yaitu pengetahuan empiris dan rasional. Pengetahuan empiris adalah pengetahuan menekankan pada pengalaman. Sedangkan, pengetahuan rasional adalah pengetahuan yang didasarkan pada budi pekerti, tidak menekankan pada pengalaman melainkan hanya rasio semata (Dila Rukmi Octaviana and Ramadhani, 2021).

#### 2. Tingkat Pengetahuan

Nurmala (2018) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan ilmu yang berguna dalam membangun perilaku manusia, sehingga tingkat pengetahuan dalam ranah kognitif terdiri dari 6 level, yaitu: 1) Mengetahui (know), merupakan level terendah dalam ranah psikologis; 2) Pemahaman (comprehension), merupakan tingkatan yang lebih tinggi

dari sekedar pemahaman; 3) Penerapan (application), adalah tingkat individu yang mampu memanfaatkan pengetahuan yang telah dipahami dan diterjemahkan secara intensif ke dalam situasi kehidupan yang konkrit; 4) Analisis (analysis), adalah tingkat kemampuan individu untuk menggambarkan hubungan materi dengan materi yang lebih lengkap dalam komponen tertentu; 5) Sintesis (synthesis), adalah tingkat keahlian individu untuk mengorganisasikan suatu rumusan baru dari yang sudah ada; 6) Evaluasi (evaluation), adalah tingkat ahli individu dalam mengevaluasi materi yang diberikan.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, antara lain (Budiman, 2019) :

#### 1) Pendidikan

Tingkat pendidikan berbanding lurus dengan luas pengetahuan. Namun bukan berarti seorang yang berpendidikan rendah juga memiliki pengetahuan yang rendah pula. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan menempuh pendidikan baik formal dan nonformal.

#### 2) Informasi/media massa

Seseorang dapat memperoleh informasi melalui pendidikan. Pendidikan yang dapat ditempuh yaitu formal dan nonformal. Hal ini dapat mempengaruhi pengetahuan dalam dampak jangka pendek (immediate impact).

Pada era global seperti sekarang ini, itu sudah dipermudah untuk menambah pengetahuannya tentang kesehatan diantaranya dengan



menggunakan media massa seperti *booklet, leflet, flyer, flip chart*, rubrik, dan poster; media elektronik seperti televisi, radio, video, dan slide; serta sosial media seperti aplikasi *google, instagram, tiktok, dan youtube*, atau bertukar informasi dengan sesama manusia (Safitri, Purwidyaningrum and Hanifah, 2021).

a. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi akan mempengaruhi peningkatan pengetahuan, meskipun tindakan yang dilakukan tanpa melalui penalaran dan mempertimbangkan baik atau buruk. Status ekonomi mempengaruhi pengetahuan seseorang karena menjamin ketersediannya fasilitas yang diperlukan untuk suatu kegiatan.

b. Lingkungan

Faktor lingkungan cenderung berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan baik dengan interaksi timbal balik ataupun tidak. Selain itu lingkungan juga mempengaruhi pola berpikir seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, karena pengetahuan akan berkaitan dengan umur dan pendidikan individu. Individu dapat meningkatkan pengetahuan melalui pengalaman dari pribadi maupun dari pengalaman orang lain (Notoatmodjo, 2010).

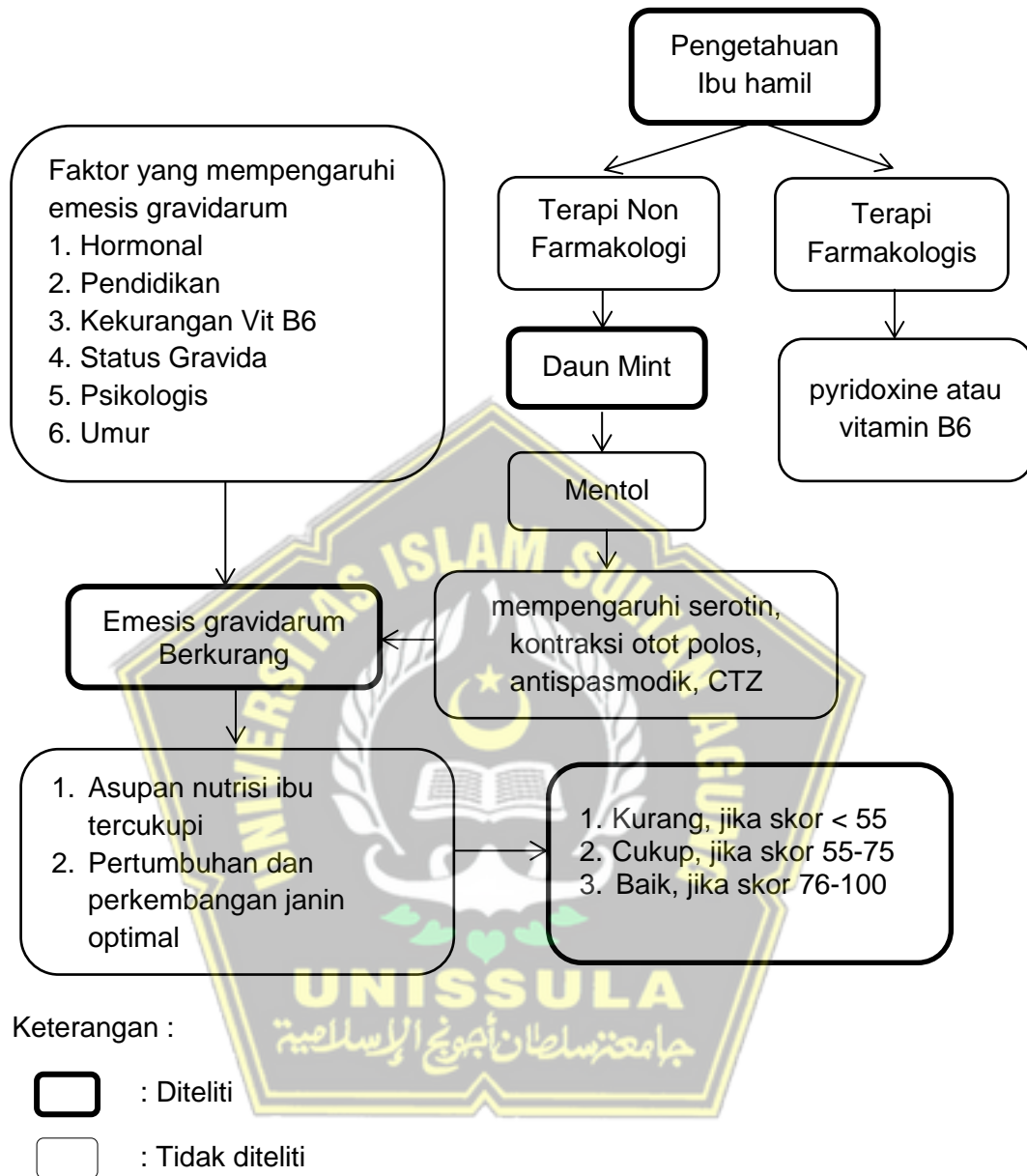
d. Usia

Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan karena berkaitan dengan daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin dewasa usia seseorang maka daya tanggap dan pola pikirnya akan bertambah pula (Notoatmodjo, 2010).

Seseorang yang memiliki pengetahuan yang cukup akan mempengaruhi perilaku yang dilakukan. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku (Budiman, 2019), diantaranya :

- 1) Faktor predisposisi (*predisposisi faktor*) yaitu faktor yang terwujud dalam pengetahuan, kepercayaan, keyakinan, sikap dan nilai-nilai lainnya.
- 2) Faktor pendukung (*enabling factor*) yaitu faktor yang terwujud dalam suatu lingkungan fisik, seperti adanya fasilitas dan sarana-prasarana.
- 3) Faktor pendorong (*reinforcing factor*) yaitu faktor yang terwujud dalam suatu perilaku dan sikap pada petugas Kesehatan.

## B. Kerangka Teori



*Bagan 1. Kerangka Teori*

(Sumber : Modifikasi dari Yusmaharani (2021); Salsabila (2022); Somoyani (2018); Wulandari (2020))

### C. KERANGKA KONSEP

Pengetahuan Ibu Hamil tentang pemberian daun mint untuk mengurangi mual muntah

*Bagan 2. Kerangka Konsep*



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Rancangan Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka (Masturoh and Anggita, 2018).

##### **2. Rancangan Penelitian**

Desain penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah.

#### **B. Subyek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Masturoh and Anggita, 2018). Populasi target dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Tlogosari Kulon yang berjumlah 165 orang. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I pada Bulan Januari – Agustus berjumlah 52 orang.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian kelompok yang diambil dari keseluruhan objek penelitian dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Penelitian ini juga memperhatikan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut :

### a. Kriteria Inklusi

1. Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang
2. Ibu hamil trimester I
3. Bersedia menjadi responden
4. Bisa membaca dan menulis

### b. Kriteria Eksklusi :

1. Ibu hamil yang mengalami masalah pencernaan, gangguan pernafasan
2. Tidak menyelesaikan prosedur penelitian

## 3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Jaya, 2021). Pertimbangan tertentu yaitu memenuhi kriteria sampel yang akan diteliti (kriteria inklusi). Untuk menentukan jumlah sampel jika populasi sudah diketahui pada penelitian cross sectional digunakan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)N}{d^2 (N-1) + Z^2 p(1-p)}$$

Keterangan

n = Jumlah sampel



N = Jumlah populasi

Z = Derajat kepercayaan (biasanya pada tingkat 95% = 1,96)

p = Proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi, bila tidak diketahui proporsinya, ditetapkan 50% (0,50)

d = Derajat penyimpangan terhadap populasi yang diinginkan: 10% (0,10), 5% (0,05).

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)N}{d^2(N-1) + Z^2 p(1-p)}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5) \cdot 52}{(0,05)^2 \cdot (52 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,5 \cdot (0,5) \cdot 52}{0,0025 \cdot 51 + (3,8416) \cdot 0,5 \cdot (0,5)}$$

$$n = \frac{49,9408}{0,1275 + 0,9604}$$

$$n = \frac{49,9408}{1,0879}$$

$$n = 45$$

### C. Waktu dan Tempat Penelitian

#### 1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada Bulan Mei 2023 – November 2023.

Pengambilan data dilakukan pada Bulan September 2023

#### 2. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang

#### D. Prosedur Penelitian

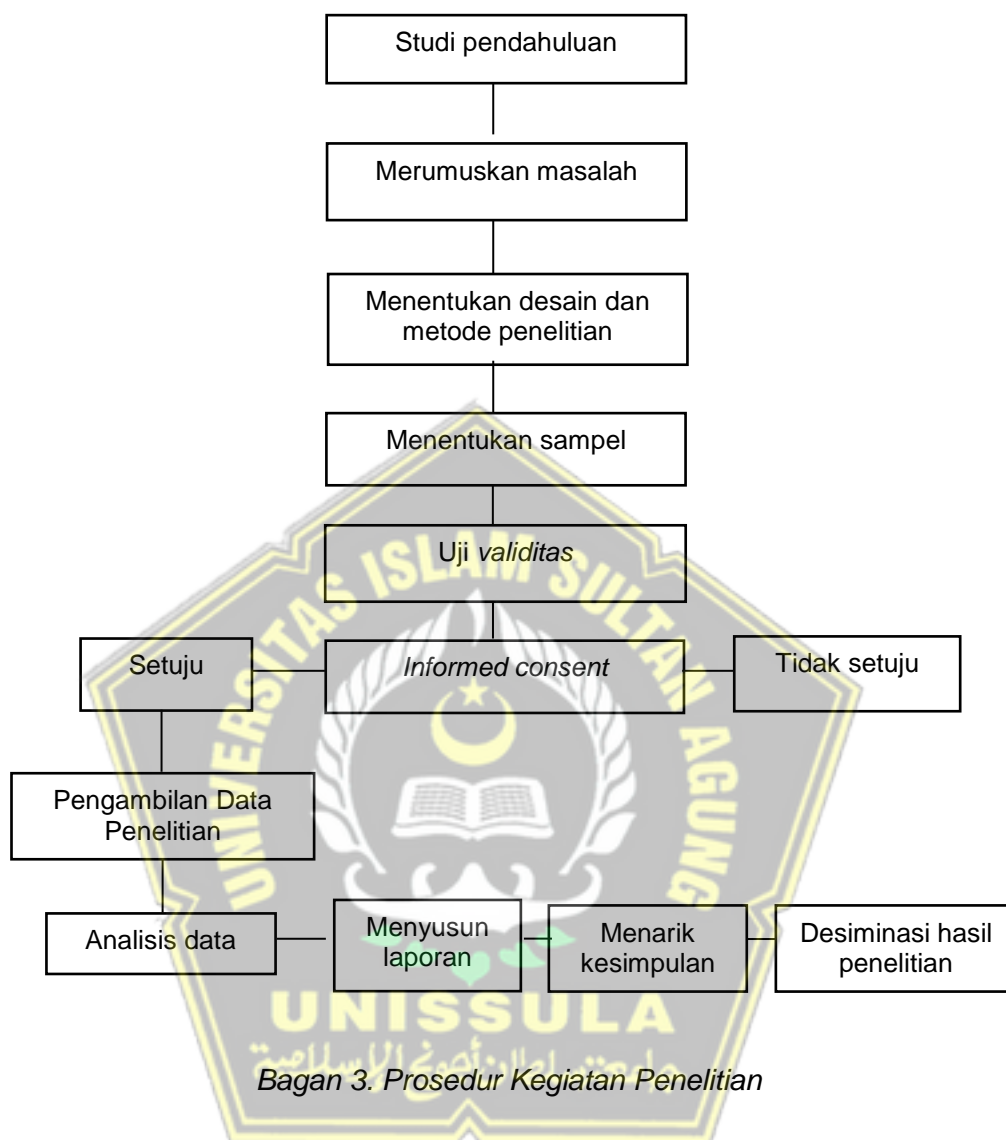
##### 1. Tahap Pra Penelitian

- a. Mengajukan permohonan ijin peneliti kepada Ketua Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Sultan Agung Semarang
- b. Mengajukan surat permohonan izin yang disediakan oleh pihak prodi kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Semarang
- c. Melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Tlogosari kulon Semarang

##### 2. Tahap Penelitian

- a. Peneliti melakukan studi berkas untuk menentukan responden yang akan dilakukan penelitian.
- b. melakukan uji *validitas*
- c. Melakukan pengisian *informed consent*.
- d. Pertemuan dengan responden, menyebar kuesioner untuk uji validitas lalu melakukan pengumpulan data
- e. Data dikumpulkan lalu melakukan pengolahan data setelah data dikatakan valid maka dilakukan pengambilan data penelitian
- f. Pengambilan data di bantu dengan enumerator, sebelumnya peneliti melakukan persamaan presepsi terkait tujuan penelitian
- g. Melakukan pengisian *informed consent*.
- h. Pertemuan dengan responden, menyebar kuesioner lalu melakukan pengumpulan data
- i. Data dikumpulkan berdasarkan lembar kuesioner yang sudah dibuat
- j. Data dianalisis
- k. Menyusun laporan penelitian dan Diseminasi hasil penelitian.

### 3. Prosedur Kegiatan Penelitian



#### E. Variabel Penelitian

variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan satu variabel untuk dideskripsikan unsur-unsur atau faktor-faktor di dalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut (Sugiyono, 2017). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, penelitian ini menyampaikan tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan unsur penelitian yang menjelaskan bagaimana cara menentukan variabel dan mengukur suatu variabel (Nursalam, 2017). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

*Tabel 3. Definisi Operasional*

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah	Hasil tahu ibu hamil tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah yang diukur menggunakan kuesioner	Kuesioner	1. Kurang, jika skor < 55% 2. Cukup, jika skor 55-75% 3. Baik, jika skor 76-100%	Ordinal



## G. Metode Pengumpulan Data

### 1. Data Penelitian

#### a. Data Primer

Data yang diperoleh secara langsung dari responden. Data primer dalam penelitian ini adalah data pengetahuan ibu tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah melalui kuesioner.

#### b. Data Sekunder

Data yang diperoleh secara tidak langsung dari responden. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data ibu hamil yang didapat dari rekapitulasi di puskesmas

### 2. Teknik Pengumpulan Data

a. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan pengisian kuesioner.

#### b. Enumerator

peneliti menggunakan enumerator yaitu bidan yang melakukan pemeriksaan ANC. sebelum dilakukan penelitian, peneliti melakukan apersepsi terlebih dahulu dengan enumerator guna menyamakan persepsi terkait tujuan penelitian. Dengan syarat enumerator penelitian sebagai berikut :

- 1) Bidan yang bersedia menjadi enumerator
- 2) Bidan yang melakukan pemeriksaan ANC di Puskesmas Tlogosari Kulon
- 3) Memahami prosedur penelitian
- 4) Tidak terikat dengan penelitian lain

### 3. Alat Ukur Penelitian

Tabel 4. Jenis Kuesioner

No.	Jenis kuesioner	Jumlah Pernyataan	Favorable (positif)	Non favorable (negatif)
1.	Pengetahuan ibu	Jumlah pernyataan 22 nomor dan terbagi dalam beberapa poin, yaitu:		
		1. Pengertian mual dan muntah saat hamil	1,2,3,5,6,7, 8	4
		2. Penatalaksanaan mual muntah	9,10	
		3. Aromaterapi cegah mual muntah	12	11
		4. Definisi Peppermint	13,14,15	
		5. Manfaat peppermint	17,19,20	16,18
		6. Dosis	21,22	22

Sebelum diberikan ke responden kuesioner dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

#### a. Uji Validitas

Instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah ada pernyataan-pernyataan pada kuesioner yang harus dibuang atau diganti karena dianggap tidak relevan. Pada penelitian ini teknik untuk mengukur validitas kuesioner yaitu dengan rumus uji validitas pearson dengan alat bantu atau dengan rumus *Bivariate Correlation Pearson* dapat di hitung menggunakan rumus.



$$r_{ix} = \frac{n \sum ix - (\sum i)(\sum x)}{\sqrt{[n \sum i^2 - (\sum i)^2][n \sum x^2 - (\sum x)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{ix}$  : Koefisien Korelasi butir-total (*bivariate pearson*)  
*i* : Skor butir  
*x* : Skor total  
*n* : Banyaknya subjek

Item Instrumen dianggap valid, jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka valid atau dengan melihat nilai signifikansi, jika signifikansi  $<$  0,05 dikatakan valid, signifikansi  $>$  0,05 dikatakan tidak valid. Uji validitas akan dilakukan di wilayah Kelurahan Tlogosari Wetan dengan mempertimbangkan karakteristik yang hampir sama.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berguna untuk menetapkan apakah instrumen yang dalam hal ini kuesioner dapat digunakan lebih dari satu kali. Uji reliabilitas menggunakan alat bantu untuk melihat nilai *cronbach alpha*. Jika *cronbach alpha*  $>$  0,6 atau mendekati 1, maka instrumen dinyatakan reliabel (Priyatno, 2013).

## H. Metode Pengolahan Data

Setelah dilakukan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, kemudian peneliti melakukan pengolahan data melalui 4 tahapan, yaitu :

### 1. Editing

Hasil observasi atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dulu. Secara umum *editing* adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isi kuesioner tersebut, dimana data sudah lengkap, dalam arti semua data yang di isi sudah terisi. Serta lembar observer yang sudah jelas.

## 2. Coding

*Coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi angka atau bilangan. Tujuannya untuk mempermudah dalam menganalisa data dan mempercepat proses pemasukan data. Peneliti memberikan kode berupa angka pada hasil penelitian yang telah diperoleh yaitu 1= Kurang, jika skor < 55%, 2= Cukup, jika skor 55-75%, 3= Baik, jika skor 76-100%.

## 3. Entry data

*Entry Data*, yakni lembar observer dari masing-masing responden yang dalam bentuk “koding” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program “software” komputer.

## 4. Cleaning

*Cleaning* adalah pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

## I. Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat (analisis deskriptif) yang bertujuan untuk menunjukkan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmojo, 2018). Model analisis univariat dapat berupa menampilkan angka hasil pengukuran, penyajian data/kemiringan data. Hasil pengukuran dapat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

## J. Etika Penelitian

Berdasarkan The Belmont Report terdapat tiga prinsip etika penelitian dengan tujuan untuk harus etis, dalam menghargai hak dan privasi responden. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komisi bioetika dengan No.287/VII/2023 Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Unissula. Karena subjek menggunakan manusia, maka etika penelitian yang harus diperhatikan sebagai berikut :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for persons*)

Pada prinsip ini peneliti akan memberikan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dijalankan dan peneliti akan memberikan *informed consent* responden sebelum dilakukan penelitian.

2. Berbuat baik (*beneficence*)

Prinsip ini menggambarkan tentang seorang peneliti di haruskan berbuat baik yang berkaitan dengan kewajiban membantu serta melindungi orang lain dengan cara mengupayakan manfaat maksimal dan kerugian minimal. Penerapan pada prinsip ini peneliti akan memberikan souvenir berupa handuk kepada responden.

3. Keadilan (*Justice*)

Gambaran pada prinsip etik keadilan adalah peneliti diharuskan mengacu pada kewajiban etik untuk memperlakukan setiap orang (sebagai pribadi otonom) sama dengan moral yang benar dan layak dalam memperoleh haknya. Penerapan pada prinsip ini peneliti tidak akan membedakan responden berdasarkan suku, ras, budaya maupun agama responden.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang 2023 dengan responden 45 ibu hamil trimester I.

#### **A. Gambaran Umum Penelitian**

Penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang dengan responden 45 ibu hamil trimester I. Puskesmas Tlogosari Kulon merupakan salah satu puskesmas di kota Semarang yang terletak di Jalan Satrio Manah No. 2, Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Mempunyai 4 wilayah kerja yaitu Kelurahan Tlogosari Kulon, Kelurahan Muktiharjo Kidul, Kelurahan Gemah dan Kelurahan Kalicari. Adapun batas wilayah sebelah utara Kelurahan Bangetayu, sebelah selatan Kelurahan Sendang Guwo, sebelah timur Kelurahan Tlogosari Wetan, dan sebelah barat Kelurahan Gayamsari. Tenaga Kesehatan bidan berjumlah 10 orang. yang bertugas di ruang antenatal dan KB berjumlah 3 orang, ruang imunisasi berjumlah 2 orang, dan ruang bersalin berjumlah 5 orang. Pelayanan di Puskesmas Tlogosari Kulon Meliputi Unit Gawat Darurat, Rawat Jalan, Rawat Inap, Konseling, Laboratorium, dan KIA, Kelas Ibu Hamil, Bersalin dan Imunisasi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komisi bioetika dengan No.287/VII/2023 Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Unissula. Pengambilan data penelitian ini dilakukan selama 10 hari terhitung dari tanggal 04 – 15 September 2023 yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Kulon dengan jumlah responden 45 orang ibu hamil trimester I. Pengambilan responden pada

penelitian ini dilakukan dengan cara mengambil keseluruhan ibu hamil trimester I yang sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah dibuat oleh peneliti.

Penelitian ini dibantu oleh bidan yang melakkan pemeriksaan ANC di puskesmas untuk membantu meyebarkan kuesioner. Peneliti melakukan apersepsi terlebih dahulu dengan enumerator guna menyamakan persepsi terkait tujuan penelitian. Sebelum dilakukan pengambilan data, responden menyetujui untuk berpartisipasi pada penelitian ini tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan telah dijelaskan prosedur untuk penelitian ini. Ibu hamil yang dijadikan responden yaitu yang datang dan bersedia pada saat pemeriksaan kehamilan di Puskesmas dan kelas hamil, kemudian responden diberikan kuesioner. Pada saat mengisi kuesioner responden diberi jarak agar tidak kerjasama dalam pengisian kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden sampai selesai dengan dilakukan pemantauan oleh peneliti, responden yang telah selesai mengisi kuesioner kemudian diberi souvenir. jika respon sudah terkumpul semua lalu melakukan pengecekan apakah ada kuesioner ada yang kosong atau sudah lengkap semua, selanjutnya melakukan pengcodingan dengan kode yang telah ditentukan lalu dijadikan tabulasi data yang dimasukan di excel setelah itu dilakukan pengecekan kembali apakah ada *coding* salah atau ada data yang tidak diperlukan, jika ada data yang tidak diperlukan maka bisa dihapus. Setelah itu lalu melakukan pengolahan data menggunakan SPSS selanjutnya menarik kesimpulan dan melakukan pembuatan BAB IV dan BAB V.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik responden

Hasil ulasan distribusi frekuensi karakteristik responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, paritas, pendidikan, pekerjaan pada ibu hamil di Puskesmas Tlogosari Kulon 2023

Variabel	Jumlah	Presentasi(%)
<b>Usia</b>		
< 20 tahun	2	4,4%
20-35 tahun	39	86,7%
> 36 tahun	4	8,9%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>
<b>Paritas</b>		
Primigravida	14	31,1%
Multigravida	31	68,9%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	3	6,7%
Menengah	35	77,8%
Tinggi	7	15,6%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Swasta	13	28,9%
IRT	26	57,8%
PNS	6	13,3%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar responden memiliki umur 20-35 tahun sebanyak 39 responden (86,7%), sebagian besar responden kehamilan multigravida sebanyak 31 responden (68,9%), sebagian besar pendidikan menengah sebanyak 35 responden (77,8%), sebagian besar pekerjaan adalah sebagai IRT sebanyak 26 responden (57,8%).



## 2. Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I

Hasil ulasan distribusi frekuensi karakteristik responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2

pengetahuan ibu hamil trimester I tentang pencegahan mual muntah di Puskesmas Tlogosari Kulon 2023

Variabel	Jumlah	Presentasi(%)
<b>Pengetahuan Ibu Hamil</b>		
Kurang	3	6,7%
Cukup	36	80,0%
Baik	6	13,3%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang pencegahan mual muntah kategori cukup sebesar 36 responden (80,0%).

## 3. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil trimester I dalam mengurangi mual muntah di Puskesmas Tlogosari Kulon 2023

NO	PERTANYAAN	BENAR	SALAH	Nilai
1	Pada 3 bulan pertama ibu hamil biasanya akan mengalami mual muntah di pagi hari	40	5	88,9%
2	Pada ibu hamil trimester I biasanya mual muntah terjadi kurang dari 5x dalam sehari	28	17	62,2%
3	Pada ibu hamil trimester I jika terjadi mual dan muntah biasanya disertai dengan sakit kepala	28	17	62,2%
4	Nafsu makan ibu tidak menurun saat terjadi mual dan muntah	24	21	53,3%



5	Ibu hamil yang mengalami mual muntah merasakan kepala pusing terutama di pagi hari	18	27	40,0%
6	Menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stress salah satu upaya pencegahan mual muntah	27	18	60,0%
7	Menghindari makanan yang dapat memicu mual muntah seperti asam yang dapat memicu naiknya asam lambung	16	29	35,6%
8	Untuk menghindari mual dan muntah sebaiknya tidur minimal 7-8 jam perhari	20	25	44,4%
9	Pengobatan mual muntah dapat dilakukan secara <b>farmakologi</b> yaitu dilakukan menggunakan obat-obatan.	22	23	48,9%
10	Pengobatan mual muntah dapat dilakukan secara <b>non farmakologi</b> yaitu pengobatan mual muntah yang dilakukan dengan menggunakan terapi <i>peppermint</i> seperti aromaterapi, inhalasi dan seduhan	22	23	48,9%
11	Aromaterapi <i>peppermint</i> tidak dapat mengurangi mual muntah	25	20	55,6%
12	Menghirup aromaterapi <i>peppermint</i> selama kehamilan untuk mencegah mual muntah sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan gizi makanan	24	21	53,3%
13	<i>Peppermint</i> mempunyai aroma wangi yang disebabkan oleh kandungan minyak atsiri berupa minyak menthol	35	10	77,8%
14	<i>Peppermint</i> biasanya digunakan	32	13	71,1%

	untuk mengobati mual, kehilangan nafsu makan masalah pencernaan seperti kram, kembung, dan sindrom radang usus besar.			
15	<i>Peppermint</i> atau daun <i>mint</i> mengandung mentol sebesar 50%.	37	8	82,2%
16	<i>Peppermint</i> hanya bisa di gunakan untuk mengobati masalah pencernaan seperti kram, kembung, dan sindrom radang usus besar.	38	7	84,4%
17	Menghirup aromaterapi <i>peppermint</i> merupakan upaya mengurangi mual dan muntah	42	3	93,3%
18	Ibu yang mengalami mual muntah tidak perlu periksa ke fasilitas kesehatan meskipun tidak teratasi dengan menghirup aromaterapi <i>peppermint</i>	41	4	91,1%
19	Aroma yang mengandung <i>hidrokarbon, timol dan oksigen</i> yang lebih tinggi dapat mempengaruhi bau yang tajam sehingga menyebabkan mual dan muntah berkurang	45	0	100,0%
20	Penggunaan <i>peppermint</i> aromaterapi dengan cara menghirup uap <i>peppermint</i> , atau dengan melakukan terapi dengan seduhan daun mint	42	3	93,3%
21	Jika ingin menggunakan <i>peppermint</i> dengan menghirup maka dipakai dosis 10-12 tetes dalam 250 ml untuk mencegah mual muntah	43	2	95,6%

22	Olahan seduhan peppermint tidak dapat di konsumsi setiap hari dikarenakan dapat meyebabkan gangguan pencernaan	42	3	93,3%
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	---	-------

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang pencegahan mual muntah paling tinggi pada pertanyaan “Aroma yang mengandung *hidrokarbon, timol* dan oksigen yang lebih tinggi dapat mempengaruhi bau yang tajam sehingga menyebabkan mual dan muntah berkurang” sebanyak 45 responden (100%).

Pertanyaan yang paling rendah adalah pada pertanyaan “Menghindari makanan yang dapat memicu mual muntah seperti asam yang dapat memicu naiknya asam lambung” sebanyak 16 responden (35,6%).

## C. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar memiliki umur 20-35 tahun sebanyak 39 responden (86,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah wanita dengan usia produktif.

Menurut Kresna Wati (2021) Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan karena berkaitan dengan daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin dewasa usia seseorang maka daya tanggap dan pola pikirnya akan bertambah pula.

Asumsi peneliti, bahwa semakin bertambah usia maka pengalaman yang dimiliki semakin banyak, informasi yang didapatkan juga semakin banyak maka semakin bertambah usia maka wawasan juga semakin luas sehingga pengetahuan yang dimiliki juga akan semakin meningkat. Oleh sebab itu untuk walaupun usia bertambah diharapkan pengetahuan yang dimiliki juga akan terus meningkat.

b. Paritas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar responden kehamilan multigravida sebanyak 31 responden (68,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah mengalami kehamilan yang lebih dari 1 kali maka sudah memiliki pengalaman sebelumnya.

Menurut Kresna Wati (2021) Sebagian besar ibu hamil dengan status primigravida masih memiliki pengetahuan yang kurang, masih belum memiliki pengalaman, sehingga belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan *chorionic gonadotropin* sehingga lebih sering terjadi mual muntah. Pada primigravida menunjukkan kurangnya pengetahuan informasi mengenai mual muntah, sedangkan pada multigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala *morning sickness*

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wulandari, (2020) yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan status multigravida cenderung memiliki pengetahuan yang baik

dibandingkan dengan ibu hamil dengan primigravida. Hal ini disebabkan karena pada ibu hamil dengan status multigravida sudah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, sudah pernah mengalami mual muntah saat lahiran anak yang pertama sehingga sudah memiliki pengalaman untuk membantu mengatasi mual muntah tersebut.

Asumsi peneliti bahwa status ibu hamil dengan multigravida memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu hamil dengan status primigravida. Dimana ibu hamil dengan multigravida sudah pernah mengalami kejadian sebelum-sebelumnya sehingga bisa dipetik pelajaran dan dapat meningkatkan pengetahuan dari pada kejadian yang pernah dialaminya.

c. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar pendidikan menengah sebanyak 35 responden (77,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan yang cukup tinggi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga sudah cukup.

Menurut Hanifah (2021) menyatakan bahwa tingkat pendidikan berbanding lurus dengan luas pengetahuan. Namun bukan berarti seorang yang berpendidikan rendah juga memiliki pengetahuan yang rendah pula. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan menempuh pendidikan baik formal dan non formal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wulandari (2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pengetahuan yang dimiliki seseorang. Dimana pengetahuan seseorang selain dari pendidikan formal juga berasal dari pendidikan nonformal.

Asumsi peneliti bahwa seseorang dapat memperoleh informasi melalui pendidikan. Pendidikan yang dapat ditempuh yaitu formal dan nonformal. Hal ini dapat mempengaruhi pengetahuan dalam dampak jangka pendek (*immediate impact*). Dimana pada era global seperti sekarang ini, ibu sudah dipermudah untuk menambah pengetahuannya tentang kesehatan diantaranya dengan menggunakan media massa seperti *booklet, leaflet, flyer, flip chart, rubrik, dan poster*; media elektronik seperti televisi, radio, video, dan slide; serta sosial media seperti aplikasi *google, instagram, tiktok, dan youtube*, atau bertukar informasi dengan sesama manusia.

d. Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar pekerjaan adalah sebagai IRT sebanyak 26 responden (57,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden hanya berada di rumah sebagai ibu rumah tangga.

Menurut Budiman (2019) yang menyatakan bahwa kebiasaan ibu hamil dalam bekerja dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan, meskipun tindakan yang dilakukan tanpa melalui penalaran dan mempertimbangkan baik atau buruk.



Seseorang yang bekerja memiliki teman yang banyak dibandingkan dengan seseorang yang tidak bekerja. Sehingga dapat bertukar pikiran dan saling berbagi pengalaman sehingga dapat meningkatkan pengetahuan.

Hasil penelitian Wulandari (2020) menyatakan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sehingga setiap hari mengurus rumah tangga, maka pengetahuan yang dimiliki lebih rendah dibandingkan dengan responden ibu hamil yang bekerja.

Asumsi peneliti bahwa ibu hamil yang bekerja maka dapat meningkatkan pengetahuan, karena dengan bekerja maka memiliki teman yang lebih banyak, sehingga mampu bertukar pikiran, mampu berbagi pengalaman sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan ibu hamil sebagai ibu rumah tangga.

## **2. Pengetahuan Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil kuesioner secara umum menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah sebagian besar pada kategori cukup sebesar 36 responden (80,0%), pada kategori baik sebanyak 6 responden (13,3%), dan pada kategori kurang sebanyak 3 responden (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang pemberian aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah sudah cukup baik, namun perlu ditingkatkan lagi.



Menurut Lestari (2021) bahwa pengetahuan ibu tentang aroma terapi untuk mengurangi mual muntah pada saat hamil perlu ditingkatkan dengan tujuan agar ibu mengetahui kejadian mual muntah saat hamil tersebut merupakan hal yang wajar. Karena mual muntah saat hamil merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik, maupun psikologi. Mual muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Hal tersebut sudah diketahui sejak masa hipocrates. Mual muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16-18 minggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Cholifah (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden trimester I yang mengalami mual muntah memiliki pengetahuan yang cukup baik, sehingga perlu ditingkatkan lagi supaya lebih memahami secara detail dalam mengatasi mual dan muntah saat hamil secara herbal, tanpa obat kimia.

Asumsi peneliti bahwa diperlukan pemberian sosialisasi tentang penanganan mual muntah pada ibu hamil dengan memberikan aromaterapi peppermint perlu ditingkatkan lagi agar pengetahuan para ibu hamil dapat menjadi lebih baik. Dengan rutin memberikan sosialisasi pada ibu hamil diharapkan mampu menerapkan terapi dengan aromaterapi peppermint supaya mual muntah saat hamil dapat berkurang, sehingga asupan nutrisi untuk janin dapat terpenuhi dengan baik.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 80,0% responden memiliki pengetahuan tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah dalam kategori cukup. Sebagian besar responden memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 86,7%. Menurut Kresna Wati (2021) Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan karena berkaitan dengan daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin dewasa usia seseorang maka daya tanggap dan pola pikirnya akan bertambah pula.

Paritas pula dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang sebagian besar responden dengan kehamilan multigravida sebanyak 68,9%. hasil penelitian Wulandari, (2020) yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan status multigravida cenderung memiliki pengetahuan yang baik dibandingkan dengan ibu hamil dengan primigravida. Hal ini disebabkan karena pada ibu hamil dengan status multigravida sudah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, sudah pernah mengalami mual muntah saat lahiran anak yang pertama sehingga sudah memiliki pengalaman untuk membantu mengatasi mual muntah tersebut, selain itu Puskesmas Tlogosari Kulon mengadakan kelas hamil di setiap bulan, kegiatan tersebut dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan seseorang.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 16,3% responden memiliki pengetahuan tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah dalam kategori baik. Karena sebagian responden memiliki pendidikan tinggi sebanyak 15,6%. Menurut Wulandari (2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik

pengetahuan yang dimiliki seseorang. Dimana pengetahuan seseorang selain dari pendidikan formal juga berasal dari pendidikan nonformal. Responden yang berkerja sebanyak 42,2% dimana responden yang berkerja dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang yang bekerja memiliki teman yang banyak dibandingkan dengan seseorang yang tidak bekerja. Sehingga dapat bertukar pikiran dan saling berbagi pengalaman sehingga dapat meningkatkan pengetahuan.

Hasil penelitian Wulandari (2020) menyatakan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sehingga setiap hari mengurus rumah tangga, maka pengetahuan yang dimiliki lebih rendah dibandingkan dengan responden ibu hamil yang bekerja.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 6,7% responden memiliki pengetahuan tentang aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah dalam kategori kurang. Sebagian responden dengan primigravida sebanyak 31,1% dimana ibu tersebut belum memiliki pengetahuan untuk mengatasi mual muntah saat hamil. sebagian responden dengan tingkat pendidikan dasar sebanyak 6,7%, Menurut Hanifah (2021) menyatakan bahwa tingkat pendidikan berbanding lurus dengan luas pengetahuan. Namun bukan berarti seorang yang berpendidikan rendah juga memiliki pengetahuan yang rendah pula. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan menempuh pendidikan baik formal dan non formal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang mengurangi mual muntah dalam kategori cukup sebanyak 36 responden

(80,0%). Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil ibu saja yang memiliki pengetahuan baik dalam mengurangi terjadinya mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Cholifah (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden ibu hamil trimester I sebanyak (93,56%) memiliki pengetahuan yang cukup baik dalam mencegah terjadinya mual dan muntah. Hampir semua responden mengetahui bahwa peppermint memiliki bau yang sangat tajam. Meskipun nama kandungannya tidak tahu para ibu sudah pernah menggunakan untuk membantu rasa mual.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu hamil trimester I sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang pencegahan mual muntah dengan nilai paling rendah adalah pada pertanyaan "Menghindari makanan yang dapat memicu mual muntah seperti asam yang dapat memicu naiknya asam lambung" sebanyak 16 responden (35,6%).

Hasil penelitian Cholifah (2018) menyatakan bahwa sebagian besar (78,76%) ibu hamil primigravida belum mampu mengenali makanan yang dapat memicu mual muntah. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki kurangnya pengetahuan informasi mengenai makanan penyebab mual muntah, sedangkan pada multigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang makanan yang perlu dihindari.

Menurut Salsabila (2022) pemilihan makanan supaya tidak terjadi mual muntah memang diperlukan, seperti makanan yang terlalu asam

maupun terlalu pedas dapat memicu pengeluaran asam lambung yang berlebih sehingga menyebabkan mual dan muntah. Maka diperlukan memberikan penyuluhan kesehatan tentang cara memilih makanan, makan porsi kecil tapi sering, bahkan setiap dua jam karena hal ini lebih mudah dipertahankan dibanding makan porsi besar tiga kali sehari, menghindari makanan yang susah dicerna, bila muntah dipagi hari, makan makanan kering seperti biskuit, sereal sebelum bangun dari tempat tidur atau makan makanan ringan tinggi protein sebelum tidur, juga masukan cairan, makan makanan ringan tiap 2-3 jam, makan perlahan sampai makanan dikunyah sempurna, tetap duduk tegak selama 10-20 menit.

Asumsi peneliti bahwa diet yang baik pada kehamilan juga sangat dianjurkan karena banyak wanita hamil binggung tentang apa yang mesti mereka makan selama kehamilan agar janinnya mendapatkan makanan dengan baik, terlebih lagi pada ibu hamil yang mengalami keluhan muntah, akibatnya terjadi penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Diet bijaksana merupakan upaya diet ibu hamil untuk mengurangi makanan berlemak termasuk gula-gula dan kue namun memperbanyak makan buah-buahan dan sayur-sayuran.

#### D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memiliki beberapa keterbatasan yang mungkin membuat penulisan ini kurang sempurna, diantaranya yaitu :

1. Penelitian ini hanya meneliti satu sudut pandang saja yaitu dari sudut pandang pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi guna mengurangi mual muntah.
2. Penelitian ini hanya menggunakan variabel tunggal sehingga analisis yang digunakan adalah analisis univariat saja, sehingga hasil penelitian ini lebih ditujukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari variabel pengetahuan saja yang diteliti.





## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### B. Simpulan

Hasil dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik ibu (86,7%) berusia 20-35 tahun, (68,9%) dengan multigravida, (77,8%) memiliki pendidikan menengah, (57,8%) pekerjaan ibu sebagian besar adalah IRT.
2. Gambaran pengetahuan responden ibu hamil trimester I tentang aromaterapi peppermint guna membantu mengatasi mual dan muntah di Puskesmas Tlogosari Kulon dalam kategori cukup.

#### C. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi dari ilmu pengetahuan tentang manfaat *peppermint* untuk membantu mengatasi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I melalui terapi non farmakologi yaitu dengan aromaterapi *peppermint*.

2. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan dapat menambahkan informasi dan pengetahuan melalui majalah dan social media tentang aromaterapi *peppermint* untuk mengurangi terjadinya mual muntah khususnya di trimester I, sehingga asupan nutrisi dapat terpenuhi.



### 3. Bagi Institusi Puskesmas

Bidan diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan cara terapi non farmakologis dengan aromaterapi *peppermint*.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan gambaran awal bagi peneliti-peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel-variabel lainnya dalam penelitian selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2019) 'Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Yf Kota Bukittinggi Tahun 2017', *Human Care Journal*, 2(3). doi:10.32883/hcj.v2i3.642.
- Cholifah, S. (2018) 'Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo', *Jurnal* [Preprint].
- Dila Rukmi Octaviana and Ramadhani, R.A. (2021) 'HAKIKAT MANUSIA: Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama Dila', *Jurnal Tawadhu*, 5(2).
- Irwan (2018) *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Cetakan I. Yogyakarta: CV. ABSOLUTE MEDIA.
- Kemenkes, K. E. P. D. P. K. N. (2017) 'PEDOMAN DAN STANDAR ETIK PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN NASIONAL'.
- Kresna Wati, P. (2021) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic', *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2), p. 2021.
- Lestari, D.A. (2021) 'Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Margomulyo Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan Knowledge of Pregnant Women About Lemon Aromatherapy To Reduce Discomfort In Pregnan'.
- Mamuroh, L. (2021) 'Efektivitas Aromaterapi Dalam Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I: Literature Review', *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(4), pp. 293–307.
- Masturoh, I. and Anggita, N. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan pe. BPPSDMK, kemenkes RI.
- Nainar, A.A.A. (2019) 'Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang', *Jurnal I*, 2(2), pp. 65–80. Available at: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index> 81.
- Noor Alivian, G. (2021) 'Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer untuk Mengatasi Nyeri, Depresi, Mual dan Muntah pada Pasien Kanker: A Literature Review', *Journal of Bionursing*, 3(1), pp. 1–11. doi:10.20884/1.bion.2021.3.1.86.
- Noviani, N.W. (2022) 'Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lavender dalam Persiapan Persalinan bagi Ibu Hamil di Desa Padangsambian Kaja Denpasar Barat Bali', *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), p. 95. doi:10.33394/jpu.v3i1.4965.

- Pratiwi, R. (2017) 'Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dalam Menurunkan Rasa Mual dan Muntah pada Pasien Hiperemesis Gravidarum', *Jurnal Ners Indonesia*, 2(1), pp. 60–69.
- Rofi'ah, S. (2019) 'Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum', *Jurnal Kebidanan*, 9(1), pp. 9–16. doi:10.31983/jkb.v9i1.3814.
- Safitri, A.N., Purwidyaningrum, I. and Hanifah, I.R. (2021) 'Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Swamedikasi Batuk pada Anak di Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten Jawa Tengah The Effect of Education on Knowledge of Cough Self-Medication for Children in Wonosari District , Klaten Regency , Central Java Pengobatan', 18(2), pp. 159–168.
- Salsabila, D.A. (2022) 'Penatalaksanaan Aromaterapi Peppermint Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Mual Muntah', pp. 2–4.
- Setyanti, D.S.R. (2020) 'Penggunaan Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil'. Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5316>.
- Somoyani, N.K. (2018) 'Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan', *Jurnal Ilmiah kebidanan*, 8(1), pp. 10–17.
- Wulandari, S. (2020) 'Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(1), pp. 61–66. doi:10.35451/jkk.v3i1.501.
- Yusmaharani (2021) 'Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), pp. 523–527. doi:10.33024/jkm.v7i3.4437.